تربوز کھانے کے فوائد

تربوز بھی دیگر پھلوں کی طرح اللہ تعالیٰ کی ایک نعمت ہے جو نہ صرف بھوک کو مٹاتا ہے بلکہ پیاس بھی ختم کرتا ہے۔ تربوز کھانے کے 9 بہترین فوائد ہیں۔ تربوز بہت مزیدار اور تازہ دم رکھنے والا پھل ہے جو انسانی جسم کے لیے بے حد مفید ہے۔

تربوز میں وٹامن اے اور سی کے علاوہ بہت سے صحت مند مرکبات پائے جاتے ہیں جبکہ اس کے ایک کپ میں 46 کیلوریز پائی جاتی ہیں۔

1۔ پانی کی وافر مقدار

تربوز میں پانی کی وافر مقدار پائی جاتی ہے جو انسانی جسم میں پانی کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ ایک تربوز میں تقریباً 92 فیصد پانی موجود ہوتا ہے۔

2۔ غذائیت سے بھرپور

تربوز غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے جس میں بہت کم کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ تربوز میں وٹامن اے، وٹامن سی، پوٹاشیم، میگنیشم، وٹامن بی ون، بی فائیو اور بی سکس پایا جاتا ہے جو انسانی جسم کے لیے انتہائی مفید ہے جو دن بھر ایک انسانی جسم کو متحرک رکھتا ہے۔

یہ بھی پڑھیں پاکستانی سائنسدانوں نے تربوز کے چھلکوں سے آرسینک واٹر فلٹر بنا لیا

اس میں موجود پوٹاشیم دن بھر کی مصروفیت کے باوجود تھکاوٹ کے احساس کو دور کرتا ہے۔ یہ اینٹی آکسائیڈنٹ جسم میں گردش کرنے والے مضر فری ریڈیکلز سے لڑتا ہے اور خلیات کا دفاع کرتا ہے۔

3۔ کینسر سے محفوظ

تربوز میں کیوبین مادہ وافر مقدار میں پایا جاتا ہے جو انسانی جسم میں کینسر کے خطرات کو دور کرتا ہے۔ تربوز میں لیکوپین کی بھی زیادہ مقدار پائی جاتی ہے جو جسم میں کسی بھی قسم کے کینسر کے خطرے سے محفوظ رکھتا ہے۔

4۔ عارضہ قلب سے بچاتا ہے

دنیا بھر میں موت کی بڑی وجہ دل کی بیماریاں ہیں اور تربوز انسان کو عارضہ قلب کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ تربوز ہائی بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو کم کرنے میں معاون ہے۔

تربوز میں امینو ایسڈ پایا جاتا ہے جو خون کی شریانوں کو کھولتا اور ہائی بلڈ پریشر سے محفوظ رکھتا ہے۔

5۔ انفیکشن سے بچاؤ

انفیکشن بہت سے دائمی بیماریوں کا سبب بنتا ہے جبکہ انسانی جسم میں انفیکشن کی روک تھام میں تربوز اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں موجود مختلف وٹامنز اور اینٹی آکسائیڈ انفیکشن کو ختم کرتے ہیں۔ تربوز دماغ کو بھی صحت بخشتا ہے۔

تربوز میں موجود لائیکوپین اور وٹامن سی اینٹی انفکیشن ہیں جو اسے روکنے کے لیے انتہائی مفید ہیں۔

6۔ آنکھوں لیے مفید

تربوز میں وافر مقدار میں لائیکو پین پایا جاتا ہے جو آنکھوں کی حفاظت کرتا ہے اور سوزش جیسی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ بڑھتی عمر کے ساتھ انسانی آنکھوں میں پیدا ہونے والی بینائی کی کمی کو بھی دور کرتا ہے اور آنکھوں کی بینائی کو مزید بہتر کرتا ہے۔

7۔ پٹھوں کے درد سے نجات

تربوز جسم میں پائی جانے والی ہڈیوں کے لیے بھی انتہائی مفید ہے یہ جسم میں کیلشیئم کی مقدار برقرار رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے جو مضبوط ہڈیوں کے لیے انتہائی ضروری ہے۔

پٹھوں کی تکالیف میں مبتلا افراد کو بھی تربوز کے استعمال سے آرام ملتا ہے، تربوز سینٹرولین پیدا کرنے کا اہم ذریعہ ہے جو پٹھوں کو تقویت دیتا ہے۔

۔ جلد اور بالوں کے لیے مفید8

تربوز کا استعمال انسانی جسم اور بالوں کو صحت مند رکھتا ہے۔ تربوز میں پایا جانے والے وٹامن اے اور سی جسم اور بالوں کی صحت کے لیے مفید ہیں جبکہ وٹامن سی بھی جلد اور بالوں کی تندرستی میں مدد فراہم کرتا ہے۔

اگر آپ کے جسم میں وٹامن اے کی کمی ہو جائے تو آپ کی جلد خشک ہو سکتی ہے۔ تربوز کا استعمال جسمانی خلیات کو رطوبت مہیا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ جس کے نتیجے میں جسم کی اندرونی خشکی کم ہوتی ہے۔

تربوز میں پایا جانے والا بیتا کیروٹین مرکب جلد کی صحت کے لیے فائدہ مند ہے جبکہ لائیکوپین جلد کو سورج کی شعاعوں سے ہونے والی نقصانات سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

9۔ نضام ہاضمہ

تربوز میں پانی کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے جو آپ کے نضام ہاضمہ کو بہتر رکھتا ہے۔ تربوز میں موجود فائبر بھی ہاضمہ

کے نظام کی کارکردگی بڑھاتا ہے جبکہ قبض کی روک تھام بھی کرتا ہے۔

0307-8162003